

Schlosspark Lounge

Insidermagazin für Business & Lifestyle

Ausgabe 4 • Sommer 2019, Preis: € 4,50

Für ein Mehr an Erfolg
IM SOMMER
EINTAUCHEN
INS GENUSSMEER

Overtourism versus
Geheimtipp: Bad in der
Menge oder Erholung
im Genussmeer?

Dinner goes
regional: Kulinarik-
Orchester als
Geschmackserlebnis

Wiener Wald Baden:
Wald als Trend-
Therapeut für
nachhaltige Balance



Mit SICHERHEIT
immer im
GRÜNEN Bereich!

- ✓ ERP-Komplettlösung
- ✓ Integriertes CRM
- ✓ Mobiles Business
- ✓ Business Intelligence
- ✓ Alles aus einer Hand
- ✓ Von KMU für KMU
- ✓ 40 Jahre Erfahrung

Mit WinLine-Lösungen haben Sie Ihr Unternehmen jederzeit und überall im Griff!



Mehr Ruhe als Menge
EINTAUCHEN INS
GENUSSMEER

Blättert man durch die Zeitungen oder scrollt man durch die sozialen Medien, findet man unzählige interessante Reiseangeboten vor allem für Kurztrips zum Wochenende im In- und Ausland. Jedes Erholungs-Package hat etwas für sich, da fällt es oft schwer, sich zu entscheiden, vor allem, wenn man wenig Zeit zur Entspannung zur Verfügung hat und einfach nur für ein paar Tage „raus“ möchte. Gerade für diese Kurzurlaube zählt oft jede Stunde der Ruhe, möchte man sich doch rasch erholen, um in der kommenden Woche wieder gestärkt und leistungsbereit für den Businessalltag zu sein. Die touristischen Hotspots sind oftmals überlaufen und auch die Anreise nicht immer reibungslos. Sie kennen das sicher, endlich ein - oftmals auch teures - Angebot in einer trendigen Destination ausgesucht und dann folgt ein Dämpfer nach dem anderen. Stau bei der Anreise, kein Platz im Restaurant zur gewünschten Zeit, leider keine Massage, weil zu kurzfristig gebucht und die Liegen am Pool oder Strand schon in den frühen Morgenstunden belegt. Was bei 14 Tagen Urlaub mit etwas Toleranz ausgeglichen

werden kann, ist bei einem Kurztrip mehr als ärgerlich. Genau dazu haben wir uns im Schlosspark Mauerbach etwas überlegt und ein Refugium geschaffen, in dem unsere Gäste fernab von Trubel und Overtourism für einige Tage in Ruhe und mit individuellem Genussprogramm im Meer der Entspannung baden können. Mit über 10 Jahren Erfahrung im Businessbereich wissen wir genau, was unsere Gäste brauchen, um rasch in den Relax-Modus zu gelangen. Wir wissen, dass die Fähigkeit, sich aktiv regenerieren zu können, die Basis für Kraft und Erfolg im Beruf ist. Mit der Natur des Wienerwalds und des großen Schlossparks, ergänzt mit unseren vielfältigen Entspannungsangeboten, ist alles darauf ausgerichtet, dass Sie Zeit und Ruhe finden, wieder neue Energien zu tanken. Am Stadtrand von Wien gelegen, sind Sie rasch am Ziel. Das Auto parkt in der haus-eigenen Tiefgarage. Ihr Platz im Restaurant zu Ihrer Wunschzeit ist reserviert und noch mehr – mit dem Konzept „Wie ich will“ erstellen Sie Ihren persönlichen Genusskalender. Der großzügige Park-Spa mit der Pool-

landschaft, der weitläufigen Sonnenterrasse und dem Ruhebereich geben das Gefühl von ungestörtem Private Spa. Die Natur des Wienerwaldes hilft beim Abschalten, ob beim Wiener Wald Baden oder einem bewussten Spaziergang. Ein Meer zum Baden haben wir nicht, aber Entspannung mit dem Mehr-Feeling neben der pulsierenden Großstadt Wien ganz bestimmt. Mit einem Wort: Eintauchen ins Genussmeer statt dem Bad in der Menge! Das ist auch das große Thema in unserer Sommerausgabe der Schlosspark Lounge mit einem Meer an mehr Balance und vielen interessanten Aspekten rund um Business, Erholung und Regeneration.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Philip Jansohn,
Direktor Schlosspark Mauerbach.

PS: Ich bin gespannt auf Ihr Feedback, schreiben Sie mir ein E-Mail an pj@imschlosspark.at, wie es Ihnen gefällt!

Schlosspark Lounge

Impressum:

Medieneigentümer und für den Inhalt verantwortlich: Schlosspark Mauerbach, Mesonic Services GmbH., Herzog-Friedrich-Platz 1, A-3001 Mauerbach, Tel. +43-1-970-30-100, redaktion@schlossparklounge.at, www.schlosspark.at. Redaktion: Angelica Freyler, Larissa Freyler, Anna Trost. Reise: Nicole Laurencik. Konzept, Gestaltung: www.paan-creativ.com. Grafik: Max Ivantschitz. Fotos: Pavel Laurencik, Alessandra Laurencik, Adobe Stock, Schlosspark Mauerbach. Druck: AV+Astoria Druckzentrum Wien. Anzeigenpreise: lt. Mediadaten 2019. Erscheinungsweise: 4x jährlich. Auflage: 82.000 Stk., Preis: € 4.50. Abbestellung unter www.schlosspark.at/abo



Schlaue Entspannungs-T(r)ips BAD IN DER MENGE ODER ERHOLUNG IM GENUSSMEER?

Das Thema „Overtourism“ beschäftigt Fachkreise, aber auch Reiselustige gleichermaßen. Geht es den Tourismusverbänden und Organisationen primär darum, Bauwerke, Denkmäler oder besondere Plätze in der Natur zu schützen, steht für die Reisenden im Vordergrund, die wenige Zeit, die für die individuelle Entspannung zwischendurch zur Verfügung steht, bestmöglich zu nutzen.

Schon längst haben die beliebten sommerlichen In-Destinationen in den Bergen oder am Meer, von der Adria bis zur Ostsee erkannt, dass für nachhaltigen und ökologisch richtigen Tourismus nicht die Quantität entscheidet. Der vermeintliche Umsatzbringer „Menschenmassen“ wird zum Risikofaktor.

Die Verantwortlichen haben sich einiges ausgedacht, um die Touristenströme zumindest besser „einzuteilen“. Durch die Digitalisierung wird einiges möglich – Anmelde-Apps für Museen, aber auch für Badestrände und Liegeplätze koordinieren tägliche Besucherströme und sollen so Warteschlangen verhindern. Für den Reisenden heißt das im günstigsten Fall, dass er bereits vor Anreise weiß, dass er keinen Platz bekommt. Das Konzept das Fast Lane Pass mit Aufpreis lässt einem zwar an der Warteschlange vorbeischlendern, verhindert aber keine überfüllten Locations.

„Zufriedenheit ist Basis für rasche Erholung“

Auf Websites – wie etwa der von Venedig – werden Daten über Wartezeiten vor Sehenswürdigkeiten live publiziert. Gäste können so jederzeit den aktuellen Stand abrufen. Durch interaktive Push-Notifications werden Empfehlungen verschickt, wann die Touristen die Attraktion am besten besuchen oder was sie in der Zwischenzeit ansehen können. Die Besucherströme werden digital in Realtime umgelenkt. Individualität und die Freiheit mit Lust und Laune zu genießen, bleibt auf der Strecke.

Kreatives haben sich Hoteliers an der Adria einfallen lassen. Um dem Kampf um die besten Liegen rund um das Pool vorzubeugen, werden sämtliche Handtücher, die scheinbar verwaist sind, umgehend entfernt. Schade, wenn man seine Liege weitergeben muss, während man an der Poolbar in mitten einer Menschenschlange für Getränke angestellt war.

Auch Filmrehorte ziehen Touristen magisch an. Das Maya Beach Bay in Thailand – bekannt aus „The beach“ mit Leonardo Di Caprio – wurde durch die Massen so sehr in Mitleidenschaft gezogen, dass der Strand nun phasenweise geschlossen und die Länge des Aufenthalts der Touristen limitiert ist. Ähnlich ging es einer spektakulären Schlucht im Süden Islands, die Kulisse eines Justin Bieber Videos war, die plötzlich 280.000 Besucher zu verkraften hatte.

Rasch erholen können mit tiefer Zufriedenheit

Bei allen innovativen Ideen, die die Tourismusindustrie anbietet, sollte man aber auf eines nicht vergessen. Wenn man einen Erholungstrip bucht mit dem Ziel, rasch zu regenerieren, sollte man alles vermeiden, was diese Entspannung verzögert und die dafür wichtige innere Zufriedenheit verhindert.

Stau-Stress vermeiden

Lange Autofahrten sind nicht nur anstrengend, sondern auch gefährlich, vor allem wenn man ohne Pausen durchfährt, um möglichst rasch ans Ziel zu gelangen – hat man doch nur wenige Tage Zeit. Dazu kommt die Staufahrt, was nicht nur Zeitverlust, sondern auch einen gehörigen Energieverlust bedeutet. Man ärgert sich, oft ganz unbewusst, das Warten zerrt an den Nerven und man braucht umso länger, um die freie Zeit genießen zu können. Doch auch wer den Flieger oder die Bahn nimmt, hat es oft nicht leicht – gehören doch Verspätungen bereits zur Tagesordnung und man verbringt wertvolle Zeit in den Wartehallen statt bei einer Massage. Ist man dann endlich angekommen, ist es schade, wenn man am Pool im Gartensessel entspannen muss, weil sonst nichts frei ist oder sich frühmorgens schon dem Stress aussetzt, noch rasch eine Liege zu besetzen.

Kulinarik von der Stange

Obwohl sich die Hotel-Restaurants redlich bemühen, ihren Gästen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, ist es in überfüllten Locations unvermeidlich, dass

am Buffet lange Schlangen stehen und man, endlich an der Reihe, leeren Töpfe gegenübersteht. Eine À la Carte Auswahl zusätzlich kann die Küche oftmals nicht bewältigen. Obwohl man das gut verstehen kann, macht es der noch so kleine Ärger darüber schwerer, die innere Balance zu finden und sich richtig zufrieden zu fühlen.

Spa ist gut, aber aus

Gerade an den beliebten „Zwickeltagen“ stößt das Spa-Personal an seine Grenzen. Die langersehnten Wunschbehandlungen sind oftmals zeitlich nicht mehr möglich und man muss sich mit kürzeren Therapien oder gar mit der Druckdüsenmassage im Whirlpool begnügen. Das eigentliche Ziel des Trips ist verwässert, die ersehnte Entspannungszeit bleibt aus, Unzufriedenheit macht sich breit.

Natur randvoll

Die Natur als wertvoller Begleiter im Erholungsprozess wird von vielen bereits sehr geschätzt. Die romantische Stille in den Bergen, der einsame Strand wecken Sehnsüchte. Wenig interessant scheint es dann, Ruhe zu finden in den Schlangen an der Bergbahn oder an überfüllten Seeufern oder Strandbädern. Wer mit der Natur seine Energien aufladen möchte, sollte mit Bedacht Gegenden wählen, die Stille nicht nur versprechen.

Destinationen im Test

Wie man seine wertvollen Urlaubstage verbringen kann, dazu haben sich das Blogger Duo Beatrix und Nicole Gedanken gemacht. Beatrix fährt zur Entspannung an die Adria, Nicole hat sich für einen Trip in den Schlosspark Mauerbach am Stadtrand von Wien entschieden. »





Rallye der Entspannung WALDMEER VERSUS ADRIA

Die beiden Bloggerinnen Nicole und Beatrix sind beruflich ziemlich eingespannt. Termin-Projekte rund um Ernährung, Fitness, Kunst und Design fördern füllen ihren Tag. Zeit zur Erholung bleibt den beiden nicht viel. Umso mehr haben sie sich über den Destinationstest der Schlosspark Lounge Redaktion gefreut. Wir haben beide begleitet.

Nicole hat sich mit ihrer Schwester Alessandra den Schlosspark Mauerbach als Ziel für entspannte Tage ausgesucht. Beatrix zieht es mit ihrem Mann in ein 4 Sterne Resort an die italienische Adria. Donnerstag gegen 15.00 Uhr nach dem letzten Meeting in der Wiener City starten beide ins Wochenende.

15.30 Uhr

Nicole parkt ihr Auto in der Tiefgarage. Sie sieht hinaus in den weitläufigen Schlosspark und lässt ihren Blick über die hohe, großzügige Lobby schweifen. Ein zufriedenes Gefühl macht sich breit, die Anspannung der Woche beginnt sich im Ambiente von viel Glas und Natur langsam zu lösen.

15.45 Uhr

Nicole und Alessandra sind bereits am Zimmer. Mit Parkblick, wie Nicole erfreut feststellt. Sie öffnet das Fenster, atmet tief durch und genießt die frische Luft. „Ich bin wirklich erstaunt, wie schnell man hier zur Ruhe kommt!“, meint Nicole.



Beatrix hat es sich in der Zwischenzeit am Beifahrersitz bequem gemacht. Stau an einer Baustelle am Wechsel.



16.15 Uhr

Nicole und Alessandra schlendern im Strandlook durchs Hotel. An der Spa-Rezeption werden sie von Elisa begrüßt, die sie ausführlich zu den verschiedenen Spa-Therapien berät. Nicole bucht gleich für 17.30 die Nackenmassage. Pooltime!



Beatrix ist kurz eingeknickt, Graz 24km. Das Navi zeigt – Ankunftszeit 20:20 Uhr.

17.30 Uhr

Der medizinische Masseur Lukas kümmert sich um Nicoles Problemstellen im Nacken.



Beatrix hat Hunger. Wieder Stau.

18.30 Uhr

Entspannt sitzen Nicole und Alessandra zum Sekt-Apero an der Garten-Poolbar. Ihr Tisch für das Dinner auf der Terrasse ist für 19.30 reserviert. Sie haben sich für den ersten Abend ganz nach dem „Wie ich will“ Konzept nicht für das 6-Gang Menü und Buffet entschieden, sondern genießen das 4-gängige Tavolata-Menü à la Carte.



Beatrix ist genervt. Das Navi sagt Ankunft 20:45 Uhr.

21.00 Uhr

Die Schwestern machen einen Abendspaziergang durch den Schlosspark. „Die laue Nacht, die frische Luft, das hervorragende Essen – ein perfekter Tag“, ist Nicole zufrieden.

Beatrix ist angekommen. Das Restaurant hat schon geschlossen, aber an der Hotelbar werden noch kleine Snacks serviert. „Hauptsache wir sind da“, meint Beatrix. Mit Chips und Cocktail beenden sie den Abend.

9.00 Uhr

Frühstückszeit! Nicole und Alessandra genießen auf der Terrasse ein langes Frühstück, regionale Köstlichkeiten vom Bio-Bauernhof, frischen Honig, ein Omlette mit Kräutern aus dem Schlosspark.

Beatrix hat gut geschlafen, doch der Versuch, eine Liege am Pool zu reservieren, hat ihre Laune an den Tiefpunkt gebracht. Liegenreservieren verstößt gegen die Hausordnung. Das Frühstücksbuffet sah gut aus. Sie vermisste zwar frische Marmelade, aber dafür war der Kaffee richtig gut italienisch!

12.00 Uhr

Nicole und Alessandra haben ihren Vormittag am Pool verbracht, zum Ausruhen und Schwimmen. Vögel zwitschern, Stille. In diesem Moment ist Nicole froh, dass im Hotel keine Kinder erlaubt sind, obwohl sie sonst Kinderlachen gerne mag.



Auch Beatrix hat Ausruhen am Pool gewählt. Eine Liege war noch frei, ihr Mann zog sich zum Lesen auf den Zimmerbalkon zurück. Bald kam Beatrix ihm nach. Am Pool wurde sie immer wieder von Wasserballspielern gestört, die herumspritzten und ziemlich laut waren.

19.00 Uhr

Nicole und Alessandra haben den Nachmittag mit einer Wanderung durch den Wienerwald verbracht, viel gelacht, aber auch viele neue Ideen geboren. Sie fühlten sich frisch und voll Tatendrang. Zum Abendessen haben sie die 6-Gang Halbpen-sion gewählt.



Beatrix verbrachte den Nachmittag mit ihrem Mann am Strand. Ihre Liegen waren reserviert. Reihe 12, Liege 87 und 88. Die Extrakosten für den Sonnenschirm haben Beatrix geärgert. Das Wasser war dafür herrlich! Obwohl sie den ganzen Tag nichts gemacht hat, war Beatrix totmüde. Eine Massage wäre gut, doch der Spa war ausgebucht. Sonntag früh war die einzige Möglichkeit. Das Abendessen war dafür sehr gut, obwohl der Andrang beim Buffet groß war. Beatrix wartete, bis der große Ansturm vorbei war. Auch wenn dann ein paar Schalen und Töpfe schon leer waren,

so wurde nicht von einem Gericht zum nächsten weitergeschoben.

Samstag

Nicole und Alessandra waren in der Früh laufen, den Vormittag verbrachten sie bei einer Kosmetikbehandlung und dem Ritual „Kraft des Waldes“. Am Nachmittag stand Yoga am Programm.



Beatrix und ihr Mann nützten den Tag für eine Sightseeingtour nach Venedig. Leider hatten diese Idee auch noch viele andere. Für das Dinner haben sie sich ein Lokal an der Strandpromenade ausgesucht. Zwar war es teuer, aber dafür waren sie für sich.

Sonntag


Treffpunkt war um 18.30 Uhr in Wien zum Erfahrungsaustausch. Nicole und Alessandra verbrachten den Tag in der Waldsauna, beim Aqua Fit und Schwimmen, einem genüsslichen Lunch und einem schönen Spaziergang. Gegen 18.00 reisten sie ab.

Beatrix ging schon früh zum Frühstück, um ihren Massagetermin um halb neun noch zu schaffen. Um 12.00 Uhr dann zurück nach Wien. Ankunft gegen 18.30 Uhr in Wien.

Fazit:

Nicole war begeistert. „Es war ein Wochenende voll Genuss und Entspannung, Zeit für mich und viele Impulse für neue Ideen!“

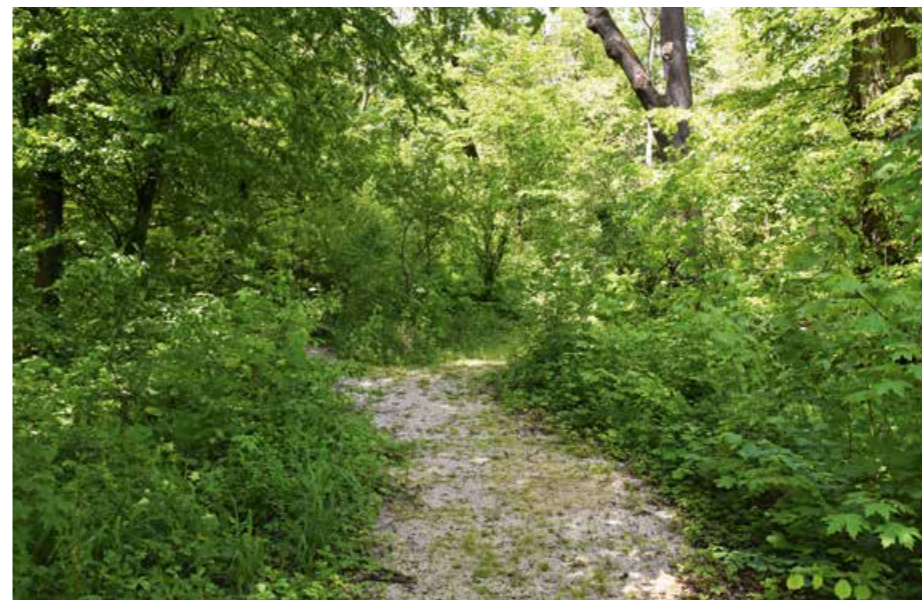
Beatrix konnte zwar einige Zeit mit ihrem Mann verbringen und die Meeressluft war angenehm, aber sie war müde, so richtig entspannen konnte sie nicht. „Insgesamt war es ok, das Hotel war schön, aber einiges ist nicht so gelaufen, wie ich mir das vorgestellt habe“, resümiert Beatrix.

A man in a dark blue suit is leaning against a large, moss-covered tree trunk in a lush green forest. He is looking upwards with a serene expression, his arms crossed. The background is filled with vibrant green foliage and sunlight filtering through the trees.

Trend-Therapeut Wald EINTAUCHEN IN DAS WÄLDERMEER

Der Stresspegel am Höchststand, Meetings, dazwischen Telefonate, Troubleshooting, Apps, E-mails und Messenger Nachrichten machen sich mit Klingeln in verschiedenen Tonlagen bemerkbar, die Zeit rast nur so dahin. Wer in dieser schnellebigen digitalen Businesswelt erfolgreich sein möchte, braucht Kontrastprogramm. Zur Ruhe kommen, Zeit, um sich zu sammeln und kreativen Gedankenspielerien nachzugehen, ohne auf die Uhr schauen zu müssen für den nächsten Termin. Immer mehr erfolgreiche Menschen entdecken den Wald neu als Rückzugsort. Waldbaden liegt im Trend der Zeit. Es lässt den Kopf frei werden, beruhigt den Puls und belebt mit einzigartiger Geräuschkulisse.

Naturcoaching



Der Wald hält eine ausgewogene Fülle von Sinneseindrücken bereit, die uns helfen, abzuschalten, Ruhe und Balance zu finden und wieder neue Energie aufzunehmen. Ein Spaziergang im Wald bringt uns zurück in die Ursprünglichkeit der Natur mit ihrer Stille und gleichzeitigen ungeahnten Vielfalt an Geräuschen, Bildern, Düften, Farben. Es riecht nach Holz, Gras und Nadeln. Der Boden ist einmal weich wie ein Teppich, dann wieder fest. Sonne, Licht und Wind spielen mit den Blättern. Unwillkürlich verlangsamt man das Tempo, findet zu mehr Ruhe, entdeckt die unberührt wirkende Natur neu. Der Blick öffnet sich für die kleinen Dinge, die wirklich wichtig sind. Ein Bad im Wald also. Der Wald bietet dazu aber nicht nur den passenden stillen Naturrahmen zur Erholung, sondern kann auch aktiv etwas für unsere Gesundheit tun.

Von Japan nach Europa

Den Ursprung des Waldbadens lieferten die Japaner. Shinrin Yoku heißt ihr Begriff dafür, das bedeutet in Waldluft und -licht baden. Japanische Mediziner haben in unzähligen Studien untersucht, was ein Aufenthalt im Wald mit den Menschen macht. Der Wald senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut, stärkt das Immunsystem und senkt Blutdruck und

Puls. Schon 1982 hat Japan Shinrin Yoku zum Teil seines nationalen Gesundheitsprogramms gemacht.

„Waldbaden heißt nicht Bäume umarmen“

Auch für europäische Wissenschaftler ist es plausibel, dass der Wald eine positive Wirkung auf das Immunsystem hat. Grund dafür sind die Phytonzide. Das ist, einfach gesagt, alles das, was im Wald gut riecht. Von den Absonderungen der Nadelbäume wird angenommen, dass sie eine ähnliche Wirkung haben wie Antibiotika. Sie sollen die Pflanzen zum Beispiel vor Insekten schützen.

Waldmeer der Wiener

Der Wienerwald ist das größte Laubwaldgebiet Europas, seine Einzigartigkeit ist geprägt durch die Vielfalt von Natur, Kultur und nachhaltiger Bewirtschaftung am Rande vom Wien. Wander- und Spazierwege, Radrouten und Nordic Walking Strecken bieten Wald- und Naturerlebnisse vom Feinsten. Inmitten des Wienerwaldes gelegen, hat sich der Schlosspark Mauerbach

die Kraft und die Ruhe des Waldes durchgängig vom Park-Spa bis hin zur Gault & Millau Kulinarik zum Vorbild für sein Genussprogramm gemacht.

„Sich selbst in den Mittelpunkt stellen, genießen und aus den Ressourcen der Natur schöpfen sind die besten Voraussetzungen für nachhaltige Regeneration. Im Schlosspark Mauerbach haben wir alles darauf ausgerichtet, Basis für wertvolle Stunden der Erholung zu sein“, meint dazu Philip Jansohn, Hoteldirektor und Gastgeber.

Neu: Wiener Wald Baden

Für alle jene, die im stressigen Alltag oft wenig Zeit für Regenerationspausen haben, wird im Schlosspark Mauerbach der Wald zum Entspannungscoach. Gemeinsam mit Manager und Yogalehrer Norbert Treitler wurde das Konzept des „Wiener Wald Baden“ ausgearbeitet. Ab Mitte Juni bis in den Herbst hinein haben die Gäste jeden Samstag Nachmittag die Möglichkeit, den Wald mit seinen schier unendlichen Sinneseindrücken und Naturelementen kennenzulernen, sich mit Sehen, Hören, Fühlen, Riechen auf neue Art zu entspannen und dabei Atemtechniken zu erlernen, die nachhaltig auch im Beruf helfen können.

Waldbaden für Erfolgreiche

Wer in den Wald geht, um zu „baden“, muss keine Bäume umarmen. Vielmehr bringt das bewusste Wahrnehmen der Naturschönheiten und die Konzentration auf das hier und jetzt innere Ruhe und Energie. Die positiven Effekte des Waldes auf Körper und Seele unterstützen, um das eigene Leistungspotential ausschöpfen zu können. Das Bad in der Atmosphäre eines Waldes kann – wie sportliche Aktivität, Saunagänge oder Massagen - Teil eines persönlichen Regenerationsprogramms werden.

„Individuell in der Natur entspannen“

„Ich weiß, was es bedeutet, jeden Tag seine Leistung im Job abrufen zu müssen, aber auch für die Familie da sein zu wollen. Ich verstehe den beruflichen Druck, unter dem heute nicht nur Führungskräfte stehen. Darum greifen gerade im Beruf sehr erfolgreiche Menschen immer häufiger auf den Wald zurück, um Ausgleich zu finden. Der Rückzug in die Natur gibt die Möglichkeit, uns wieder zu erden, zu erkennen, was wirklich wichtig ist – Fitness für den Kopf. Die positiven Effekte des Waldes auf den Körper vervollständigen diese Art der Regeneration“, meint dazu Norbert Treitler.

Mit dieser Einführung und Anleitung zum Waldbaden im Schlosspark Mauerbach kann die Erfahrung in den Business-Alltag mitgenommen werden und als kraftbringende Timeouts, sei es auch nur für kurze Zeit, integriert werden. Wie intensiv die Auseinandersetzung mit der Natur ist, bleibt jedem selbst überlassen. Vom Bewussten Spaziergang bis hin zum Ver-

weilen und intensiven Hineinhören – in den Wald und in sich selbst – ist alles möglich. Übungen aus Yoga oder Qi Gong können die Wirkung verstärken. Was immer man tut, man muss es mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit tun.



TIPP: Wiener Wald Baden

Geführt jeden Samstag Nachmittag für Gäste im Schlosspark Mauerbach. Dauer ca. 1 Stunde. Tipps für die besten Spazier- und Wanderwege und einer kleinen Anleitung für das Wiener Wald Baden zwischendurch zum Einbauen in den Alltag inkludiert.

2 Nächte im Deluxe-Zimmer inkl. Frühstück, 6-Gang Dinner am Abend und Nutzung des exklusiven Park-Spa ab Euro 229/Person im Doppelzimmer, www.schlosspark.at

Dinner goes regional

EIN KULINARISCHES GESCHMACKSMEER

In einer Welt der kulinarischen Exoten, Kombinationsmöglichkeiten und Vielfältigkeit tut es geschmacklich oft auch ganz gut, wenn man sich in der kreativen Menükomposition auf das Wesentliche konzentriert und die natürlichen Zutaten mit ihrer gesamten Geschmackskraft sprechen lässt. Regional vom Bauern, frei von Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern, frische selbstgepflückte Kräuter und Gemüse direkt vom Feld drängen sich auf den Gourmet-Teller.



Tellerkünstlerei



Fleisch ist Manfred Höllerschmied die erste Wahl, der Pionier der Dry Aged Reifung bei Rindfleisch. Das Wild bringen die Wienerwald Jäger direkt in die Schlosspark Küche. Der Saibling und andere Fische kommen von Eishken Estate. Nachhaltige und ökologische Zucht stehen hier im Zentrum.

Der Wald zeigt es vor

Auch „Ruhe des Waldes“ und die „Kraft des Waldes“ werden von Chefkoch Stefan Vater und seinem Team mit seinen Gerichten interpretiert. „Der Wald ermöglicht uns ein bewusstes Erleben der Natur in vielen Facetten und das möchten wir auch mit unserem kulinarischen Angebot fortsetzen“, erklärt Vater und setzt auf Genuss-Details: Zeit nehmen zum Essen, die Nuancen im Geschmack herausfinden und einfach richtig genießen. Laute Musik, überfüllte Tische, hektischer Service und Standardmenüs finden hier keinen Platz.

In der prämierten Küche vom Schlosspark Mauerbach setzt Chefkoch Stefan Vater ganz auf die Natur als Verbündeten. So ist in der kreativen Küche fast alles möglich: Scheinbare geschmackliche Gegensätze werden zu neuen Gaumenfreuden vereint, süß und sauer tanzen gemeinsam am Geschmacksparkett, altbekannte Gerichte werden neu erfunden und münden in Menüs aus der typischen Schlosspark Küche.

„Das Arbeiten mit hochwertigen Naturprodukten ist ein Privileg und gibt mir großen Spielraum in der Kreation unserer Gerichte. Durch die verschiedensten Kräuter und Gewürze, die ich hier im Schlosspark selbst pflücken kann, öffnen sich geschmackliche Tore, die einen stauen lassen“, schwärmt Vater.

Frisch und selbstgemacht

Die Butter wird in der Schlosspark Küche selbst gerührt – immer frisch wie direkt von der Alm und frei von Konservierungsstoffen. Der Speck wird selbst geräuchert und erhält so die einmalige Schlosspark-Note. Das Knollengemüse wie Karotten, gelbe und rote Rüben oder Topinabur und auch die Süßkartoffel haben eine besondere Geschichte: Das Feld wird im Rahmen eines Lehrlingsprojekts vom Team des Schlosspark Mauerbach gemeinsam mit dem Bio-Bauern Stefan Teix aus Habersdorf bewirtschaftet und alle Produkte somit immer erntefrisch geliefert.

Vom Feinsten

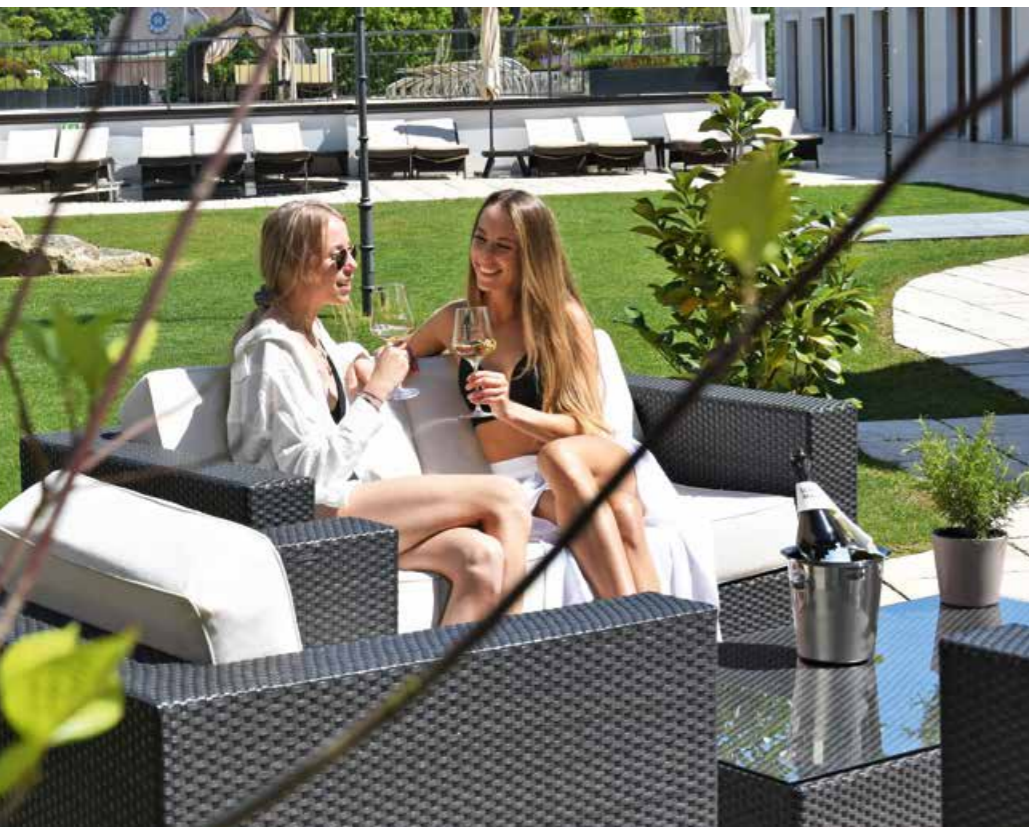
Das Brot kommt von Fritz Potocnik, der im Waldviertel mit viel Herz sein Brot seit 40 Jahren „wie damals“ bäckt. Beim

„Kochen mit der Natur ist ein Privileg“

Regionale Zutaten, die eine Geschichte haben, am besten direkt von den Bauern aus der Umgebung oder von Produzenten im Ort, sind Basis für die bewährte Gourmetqualität. Naturbelassenheit, biologischer Anbau, Umweltschutz und vorbildliche Zucht mit hoher Lebensqualität der Tiere sind dem erfolgreichen Küchen-Team ein großes Anliegen. Respektvoller und wertschätzender Umgang mit den Ressourcen, die uns die Natur zu bieten hat, ist Teil der Philosophie.



Sommerprickeln



Das große Prickeln VON SEKTGEHEIMNISSEN UND MEHR

Wurde Sekt früher nur zu besonderen Anlässen oder zu Silvester getrunken, gehört er heute zu den trendigen Getränken, die auch unter der Woche salonfähig geworden sind. Ob zum Aperitif, als leichter Zwischengang oder After Dinner Prickeln, erlaubt ist was schmeckt. Gerade im Sommer erfrischt das perlende Kunstwerk die lauen Abende. Im Schlosspark Mauerbach stehen deshalb in den Sommermonaten an der Garten-Poolbar Sekt und Sektcocktails und einige andere perlende Gefährten im Mittelpunkt. Passend zum Küchenkonzept setzt man auch hier mit dem eigenen Schlosspark Sekt auf regionale Spitzenqualität.

Wir haben einige interessante Fakten rund um den prickelnden Gaumen-Erfrischer gesammelt. Die ersten Aufzeichnungen zur Sektproduktion stammen aus 1544 von französischen Mönchen der Abtei Saint-Hilaire. Die ideale Trinktemperatur von weißem Sekt liegt bei 5-7°C, von Rosé

bei 6-8°C und von rotem Sekt bei 7-9°C. Wird Sekt zu stark gekühlt, kann sich sein Bukett allerdings nicht richtig entfalten. Bei der Glasauswahl bevorzugen Experten aufgrund der besseren Aromen-Entfaltung Weißweingläser: Zwar kommt die Perlage darin optisch weniger deutlich zum Aus-

druck, dafür entfalten sich die Aromen darin besser. Prosecco ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für italienische Schaumweine und Perlweine aus Venetien und Friaul Julisch Venetien. Die Bezeichnung Champagner ist markenrechtlich geschützt. Seit dem Friedensvertrag von Versailles 1919 ist die Bezeichnung den Produzenten in der Champagne vorbehalten. Trauben aus der Champagne werden von Hand gelesen und mindestens 15 Monate gelagert. Die Bezeichnung "Méthode Traditionnelle" ist in Österreich die offizielle Bezeichnung für Produkte, die nach der Champagner-Methode hergestellt wurden, aber nicht aus der Champagne stammen.

Regionale Perle: Schlosspark Sekt

Der Schlosspark Sekt stammt aus der Hand der traditionellen österreichischen Kattus-Familie. Seit über 160 Jahren steht das Unternehmen für Qualität, Regionalität, Tradition und Innovation. Kattus setzt auch beim Schlosspark Sekt auf die Méthode Traditionnelle, bei der der Sekt vom ersten bis zum letzten sorgfältigen Produktionsschritt in derselben Flasche bleibt. „Nach der sorgfältigen Auswahl der Sektgrundweine wird die Cuvée-Zusammenstellung mit Zucker und Hefe versetzt. Diese Hefe-Zucker-Mischung ist der Treibsatz für die zweite Gärung des Schaumweins und maßgeblich für den Reifungs-Prozess als auch die Aromabildung“, erzählt Barchef Patrick. Danach wird der Sekt in der Sektflasche im Keller gelagert und bei gleichbleibender Temperatur ein bis zwei Jahre zur vollendeten Reife geführt. Dann wird die Hefe durchs Abbrüteln in den Flaschenhals bewegt. Die Hefe setzt sich dabei an der Flaschenmündung ab. Dieser Hefepropfen wird im Anschluss entfernt, ohne dass der Sekt die Flasche verlässt. Durch die Zugabe der Dosage erhält der fertige Schlosspark Sekt von Kattus seine Geschmackstypisierung. Barchef Patrick freut sich auf den Sommer mit seinen Gästen an der Garten-Poolbar: „Der Schlosspark Sekt ist wirklich ein edler Tropfen, ein Geschmackserlebnis für sich“.



Arbeits-oasen fürs Spielemeer GAMIFICATION ALS MOTIVATIONSKUNSTWERK

Gamification hält Einzug in die Chefetagen und etabliert sich immer mehr in der Unternehmensstrategie zur Optimierung von Arbeitsprozessen, Motivation und Leistungssteigerung einzelner Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, von Teams und ganzen Abteilungen. Ursprünglich als Instrument des Marketings, ist Gamification auch bei innovativen Seminaren und Schulungen zur Maximierung des Lernerfolgs oftmals Mittel der Wahl. Die Seminar-Location mit Break out Areas und viel Platz fürs Gaming trägt dabei entscheidend zum Gelingen bei.

Gamification beschreibt die Übertragung von spielerischen Elementen in nicht-spielerischen Kontext, um Mitarbeiter zu motivieren, ihre tagtäglichen Aufgaben so effizient oder effektiv wie möglich zu meistern. Besonders große Erfolge kann man mit Gamification erzielen, wenn man das Konzept nicht nur auf die Hardfacts wie reine Umsatzsteigerung auslegt, sondern auch Softfacts wie positive Bewertungen, Kundenzufriedenheit oder soziale Kompetenz mit einbezieht. Moderne Unternehmen bauen so starke Teams auf und nützen Gamification zum Teambuilding, in dem jeder aus seinem Bereich heraus am Erfolg beteiligt wird

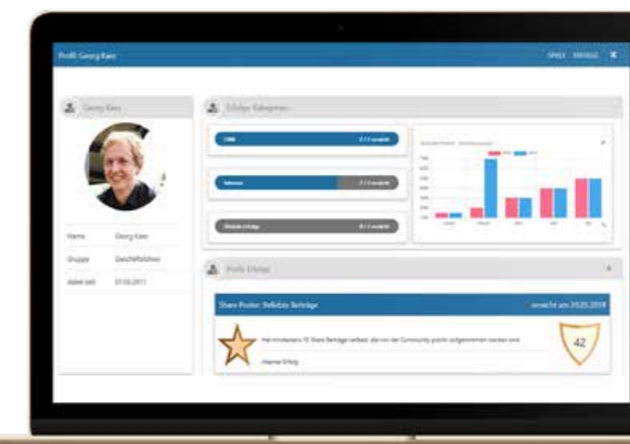
und in verschiedenen Softfact-Kategorien angespornt wird, seinen Beitrag zu leisten, unabhängig von seiner Funktion.

Der Grund, spielerische Elemente in einem anderen Zusammenhang zu verwenden, ist

einfach: Spielen motiviert durch Herausforderungen und Erfolge, die belohnt werden. Zudem bringt das „Zerlegen“ von Aufgaben – etwa in mehrere Levels – Spannung und hohe Beschäftigung mit dem Thema, was bis zur Steigerung der Bindung und Identität mit dem Unternehmen gehen kann. Je transparenter die Gamification für alle Mitarbeiter, die miteinander spielen, aufgebaut ist, umso erfolgreicher. Der visualisierte Erfolg motiviert nachhaltig.

Vielfältige Möglichkeiten

Über Ranglisten können Mitarbeiter ihre geleistete Arbeit direkt miteinander vergleichen. Über Erfolgssysteme können jedem Mitarbeiter die nächsten





kurz-, mittel-, oder langfristigen Ziele, die er oder sie im Unternehmen erreichen kann, transparent präsentiert werden. Anreize regen nicht nur zum Weitermachen an, sondern tragen auch zur Zufriedenheit bei. Um die Motivation der Belegschaft wirklich steigern zu können, müssen die Ranglisten und Erfolge, in denen man sich mit seinen Kollegen messen kann, natürlich auf das jeweilige Aufgabengebiet zugeschnitten sein: Im Support stellt die Zufriedenheit der Kunden ein guter Indikator für den Erfolg dar, im Verkauf wären das die Umsatzzahlen der Abteilung oder auch die Qualität der Kundenbeziehung.

Auch interne Prozesse können durch spielerische Elemente optimiert werden. Ein

Beispiel dafür ist die Qualitätskontrolle in der Softwareentwicklung. Jeder gefundene Programmierfehler (Bug) kann dem Mitarbeiter Punkte bringen. Ähnlich kann auch eine ganze Community motiviert werden wie beispielsweise bei stackoverflow.com, bei der man sich „Badges“ verdient, wenn man Fragen von anderen Programmierern beantwortet.

Um Gamification in den Betriebsablauf zu integrieren, sollte darauf geachtet werden, dass diese direkt mit der ERP und CRM Software des Unternehmens verknüpft werden kann. Zum Beispiel kann man mit „mesonic WinLine“ auf eine Vielzahl von Parametern zugreifen, die als Basis für Ranglisten und Erfolge in der Gamification

dienen – von Hardfacts, wie Verkaufszahlen, erzielten Umsätzen oder beantworteten Supportfällen, bis hin zu Softfacts wie die Beliebtheit eines Beitrags in WinLine Share, der Kommunikationsplattform von mesonic für Unternehmen. Das vielversprechende Gamification Tool von mesonic ist bereits in der Entwicklung.

Schulungen und Seminare mit Gamification

Bei einem Unternehmenscoaching kann der Trainer oder Seminarleiter Gamification als Startpunkt (Level Zero) zu einer langfristigen und nachhaltigen Teambuildingoffensive integrieren oder auch als geschlossenes Ganzes in eine Schulung, um punktuell den

Lernerfolg zu verbessern. Besonders wirkungsvoll ist Gamification, wenn nicht nur das Lernen über mehrere Etappen belohnt wird, sondern in Folge auch die praktische Anwendung des Gelernten.

Wandelbare Location

Je mehr Möglichkeiten die gewählte Location für ein Seminar oder eine Schulung mit Gamification bietet, desto besser und wirkungsvoller ist diese Methode. Der Schlosspark Mauerbach bietet ideale Rahmenbe-

dingungen, um Seminare und Schulungen nach solch aktuellen Erkenntnisse der Lernforschung und Teamcoaching-Methoden auszurichten. Mit einem umfassenden und flexiblen technischen Equipment und Techniken vor Ort können auch computer- oder videogesteuerte Gamifications zum Einsatz kommen. 16 flexible Seminarräumlichkeiten auf einer eigenen Etage mit Blick ins Grüne bilden die Basis. Break out Areas in der Natur, Pavillons an kleinen Teichen, Sitzgruppen im Freien, versteckte Park-

bänke und Spaziermöglichkeiten, aber auch viele ruhige Plätze im Hotel, die sich für Gruppenarbeiten und Rollenspiele eignen, stehen zur Verfügung und unterstützen den Erfolg modernster Mitarbeiterstrategien und Schuleinheiten. Die Vereinigung zwischen Businessverständnis und Regenerationskompetenz mit dem großen Spa-Bereich und der prämierten Kulinarik bildet die Basis für Wohlfühlaufenthalte, auch wenn man arbeiten muss.



Zwischen Software, Hotel und Familie MANN FÜR ALLE FÄLLE

Dr. Gerald Schnabl ist Geschäftsführer des Software-Unternehmens mesonic und des Schlosspark Mauerbach. Als leidenschaftlicher Vater von vier Kindern und ehrenamtlich tätiges Mitglied der Bezirksstellenleitung des Roten Kreuz Purkersdorf-Gablitz hat er auch privat einen mehr als ausgefüllten Tag. Wie er diesen Spagat zwischen Power-Business und Familie schafft, dabei auch noch für Entspannung Zeit findet und für beide Unternehmen Erfolgsgeschichte schreibt, erzählt der immer gut gelaunte Top-Manager bei einem Kaffee auf der Gartenterrasse im Schlosspark Mauerbach.

„Eigentlich hat alles mit einem Zufall begonnen“, lacht Dr. Gerald Schnabl. „Ich habe mich 2005 beim Softwarehersteller mesonic beim heutigen Schlosspark Mauerbach Eigentümer Dr. Georg Kaes initiativ beworben. Der Ideenreichtum in der Produktentwicklung einer „trockenen“ ERP und CRM Software und der gute Kontakt mit Kunden und Partnern auf Augenhöhe haben mich fasziniert. Nach einigen sehr guten Gesprächen habe ich den internationalen Vertriebsaufbau für mesonic übernommen“, ergänzt der Wiener Jurist, der auf einen reichen internationalen Erfahrungsschatz zurückgreifen konnte. „Es war und ist für mich bis heute sehr spannend, das Business Software-System WinLine auf einem heiß umkämpften Markt mit Big Playern wie SAP oder Microsoft zu etablieren. Ausschlaggebend war sicher der Weg der maßgenauen ERP- und CRM-Lösungen, die sich den Anforderungen des Unternehmens anpassen, und nicht umgekehrt. Nur so kann das System den erfolgreichen Weg der Unternehmen mitgehen und langjähriger Partner und Begleiter sein“, skizziert Schnabl die Erfolgsgeschichte.

2007 stand die nächste Herausforderung am Plan des Managers. Die Firmenzentrale der mesonic wurde zu klein und schon lange gehegte Pläne, ein neues Firmengebäude samt Seminarzentrum und Nächtigungsmöglichkeit für die Schulungen der mesonic Partner wurden umgesetzt.

„Ich habe mich gefreut, dass man mich auch bei diesem Projekt an Board geholt hat. Natürlich war es eine große Aufgabe, das auch zeitlich zu managen“, erinnert sich Schnabl. Die Idee, das Haus auch für andere Gäste zu öffnen, kam nach und nach dazu. Aus dem Plan einer Cateringküche für interne Schulungen wurde ein Restaurant auch für externe Gäste. „Ich war von der ersten Bleistiftzeichnung dabei, wir haben viele Nächte mit der Konzeption und der Planung eines besonderen Businesshotels zugebracht. Ich habe das Gefühl, ich kenne hier jeden einzelnen Ziegelstein“, lacht Schnabl. „Zuerst hatten wir 3 Seminarräume und 22 Zimmer, in der zweiten Ausbauphase 2010 verdoppelten wir die Zimmeranzahl und

die der Seminarräume, um 2016 nochmals zu verdoppeln und den großen Spa-Bereich dazuzubauen – immer darauf achtend, das Angebot mit dem Bedarf zu koordinieren“, fasst Schnabl die Erfolgsgeschichte des Schlosspark Mauerbach zusammen.

„Alles mit Ruhe, Gelassenheit und Humor“

Seit 2011 ist er Geschäftsführer von beiden Unternehmen. Auf die Frage, ob das nicht zwei ganz verschiedene Welten sind, antwortet der Manager gelassen: „Eigentlich passt das ganz gut zusammen. Sowohl in der Softwareentwicklung bei mesonic als auch im Hotel Schlosspark Mauerbach steht der Mensch im Mittelpunkt und wir schaffen in beiden Unternehmen den Rahmen für Produktivität, Kreativität und Erfolg. Mit dem Wissen, welches Umfeld bei intensiven Software-Schulungen den größten Effekt bringt, haben wir ausgezeichnete Rahmenbedingungen für Business- und Seminargäste geschaffen. Und so die Bedürfnisse von Menschen kennenzulernen, die mitten im Business stehen, hat uns geholfen, einen genau darauf abgestimmten Spa- und Erholungsbereich zu konzipieren“. Und er betont: „Wir haben ausgezeichnete Teams in beiden Unternehmen, die mit viel Engagement an die Sachen herangehen. Das spüren auch unsere Partner, Kunden und Gäste. So machen die Arbeit und der gemeinsame Erfolg auch Spass“. Auch privat hat sich der Mittvierziger engagiert und ist ehrenamtlich tätiges Mitglied der Bezirksstellenleitung des Roten Kreuz Purkersdorf-Gablitz. „Auch das hat mit einem Zufall begonnen. Meine damals 10jährige Tochter Anna hatte einen Golden Retriever bekommen und wollte gerne einmal beim Training der ortsansässigen Suchhundestaffel zusehen. Bei einem Erste-Hilfe-Kurs für unsere Mitarbeiter habe ich dann einfach den zuständigen Rotkreuz-Mitarbeiter gefragt. Sie durfte nicht nur zuschauen, sondern sogar mittrainie-

ren. Ihr hat es großen Spaß gemacht, und mir auch – denn ich war dann natürlich fortan bei jedem Training als Aufsichtsperson dabei. So kam eines zum anderen und ich habe begonnen, mich hier mehr zu engagieren. Meine größere Tochter Sophia begann, wie später auch meine mittlerweile 12 jährigen Söhne, dann beim Jugend Rotkreuz und wechselte später in den Bereich der Gesundheits und Sozialen Dienste und ich wurde 2016 ehrenamtlich tätiges Mitglied der Bezirksstellenleitung des Roten Kreuz Purkersdorf-Gablitz“, erzählt Schnabl.

Und wie findet jemand mit so einem ausgefüllten Tag seine Balance? „Zunächst habe ich gelernt, dass ich leistungsfähiger bin, wenn ich die Dinge mit Ruhe, Gelassenheit und Humor angehe“, schmunzelt Dr. Gerald Schnabl. „Sicher ist es manchmal nicht leicht und es gibt Tage, da ist mir nicht zum Lachen. Aber ich habe das Glück, einen Arbeitsplatz mitten im Naturparadies des Wienerwalds zu haben. Da habe ich die Möglichkeit, zwischendurch wirklich wertvolle kurze Pausen einzulegen, ein Stück in den Schlosspark zu gehen, einfach richtig durchatmen. Auch schätze ich es sehr, dass ich dank unsere Softwarelösung von mesonic arbeiten kann, wo ich mich wohlfühle. So kann es schon mal vorkommen, dass ich meinen Laptop schnappe, mich hier auf die Terrasse setze oder einfach auf eine Bank im Wald, um in Ruhe meine Ideen in umsetzbare Konzepte zu verwandeln“, erklärt Schnabl sein Erfolgsrezept. „Am meisten entspannt mich aber in der Natur, ob bei einem Spaziergang im Wald mit unserem Hund, oder sportliche Aktivitäten, wie Mountainbiken oder Laufen mit meinen Kindern.“





Dem Datenmeer entkommen RAUS AUS DER GEISTIGEN MÜDIGKEIT

Die letzten Stunden im Büro, die Konzentration lässt nach, die Buchstaben verschwimmen auf dem Bildschirm, und die Gedanken versuchen auf die Reise zu gehen. Doch keine Zeit für Tagträumerei, denn das eben bearbeitete Projekt soll bis morgen fertig werden. Eine neue Festplatte für das Gehirn wäre jetzt praktisch, denn die eigene scheint bis zum letzten KB voll zu sein. Der Druck steigt und das Gefühl der Unproduktivität nagt am Gewissen. Immer mit dem Gedanken, dass man seine Leistung trotzdem bringen muss und Deadlines kein Mitgefühl haben. Selbst zuhause auf der Couch ist man gereizt und fühlt sich müde. Doch es gibt einige Möglichkeiten, wieder volle mentale Power zu gewinnen.



Als ersten Schritt sollte man Pausen einplanen wie einen wichtigen Termin. Schon fünf Minuten reichen, um tief durchatmen zu können, das Gehirn zu entlasten und wieder frisch zu werden. Dazu kommt, Erwartungen richtig einzuschätzen und realistische Ziele zu setzen, denn den größten Druck macht man sich oft selbst. Hilfreich ist es, herauszufinden zu welcher Tageszeit man am produktivsten ist, um hier die komplizierten Aufgaben einzuplanen.

Mehr aktive Regeneration

Wer sein geistiges Leistungspotential ausschöpfen möchte, braucht Timeouts. Aktiv regenerieren heißt das Zauberwort, ähnlich wie es auch Leistungssportler tun. Ruhepausen – körperlich und mental – sind wie die Basisvitamine für berufliche Höhenflüge. Der von Wien schnell erreichbare Schlosspark Mauerbach eignet sich für solche Business-Breaks besonders und gilt bereits als Geheimtipp in Managerkreisen. Es hat seine Angebote genau auf diese so wichtige aktive Regeneration ausgelegt, sei es Schwimmen, Saunagänge in der Waldsauna, Entspannung in den thematischen Ruheräumen, gezielte Massagen oder das Waldbaden und Wandern im Wienerwald.

Bewegung im Alltag

Ein flotter Spaziergang zwischendurch fördert ebenfalls die aktive Regeneration, der Kopf wird freier, die Muskeln können sich entspannen und die Schlafqualität steigt.

Genuss statt Nahrungsaufnahme

Klar, nach einem anstrengenden Tag möchte man sich abends oft nicht mehr mit einem aufwendig zubereiteten Essen plagen, und schon ist das Fast Food beim Lieferservice bestellt. Auf Dauer kommt es aber so zu Disbalancen zwischen Kohlenhydraten, Eiweiße, Fette, Vitaminen und anderen Spurenelementen. Das kann zu Eisenmangel oder Vitaminmangel führen, häufige Auslöser von starker Müdigkeit.

Um während der Arbeit die Gehirntätigkeit zu unterstützen, ist es wichtig, immer wieder kleine Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. Hierbei sollte bei langanhaltender Gehirnleistung auf Lebensmittel gesetzt werden, die eher aus mehrkettigen Kohlenhydraten bestehen, wie zum Beispiel Vollkornprodukte, ergänzt durch Fisch, Früchte, Eier, Milchprodukte, Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse. Im Schlosspark Mauerbach wird sowohl für produktive

Seminare wie auch als Beitrag zur mentalen Regeneration insbesondere bei der Zusammenstellung des Frühstücks- und Lunchbuffets darauf Rücksicht genommen.

„Aktive Regeneration für berufliche Erfolge“

Um lange produktiv sein zu können, muss dem Körper ebenfalls genügend Flüssigkeit zugeführt werden. 1,5l Wasser am Tag ist ein Muss, um Müdigkeit entgegenzuwirken. Eine geschmackliche Alternative zu Wasser bietet kalorienlose Grüntee, der dazu auch noch konzentrationsfördernd wirkt.

Zum Schluss sollte jeden Abend noch eine kleine Übung durchgeführt werden: Finden Sie das Positive am Tag! Es ist wohl eine der schwierigsten Aufgaben im Job, im persönlichen Business-Datenmeer schwimmen zu lernen – doch mit ein paar Alltagschwimmreifen klappt es bestimmt.

Schlosspark Natur entdecken EINTAUCHEN INS PFLANZENMEER

Kleine Bäche fließen, Schmetterlinge hüpfen scheinbar in der Luft, Bienen umwerben die Blüten und die hohen Bäume flüstern im Wind. Kleine Wege laden zum Spaziergang ein, Holzbänke an den Biotopen zum Ausruhen, Lesen, Seele baumeln lassen. Es ist, als würden uns die unzähligen großen und kleinen Wunder der Natur, die bunten Blumen, Pflanzen, Kräuter und Bäume eine Geschichte erzählen wollen. Man staunt, was die Natur so alles zu bieten hat.



Tipps von Schlosspark Gärtner Stefan speziell für den Sommergarten:

Das Wichtigste im Sommer ist das wohl dosierte Gießen. Zu viel Nässe schadet den Pflanzen, denn ein ständig feuchter Boden zieht Schnecken an und ist ein Nährboden für Pilze und Moose. Gießen Sie Ihren Garten möglichst am Morgen, da ist es noch kühl und das Wasser kann problemlos in die Erde dringen. Gießen Sie hingegen in der prallen Sonne, verdunstet das Wasser zu schnell oder die Blätter verbrennen. Das Wasser am besten nicht auf die Blätter gießen, sondern direkt in den Wurzelbereich.

Die Sommerzeit ist auch ideal zum Rückschneiden von Bäumen, Sträuchern und Hecken. Wird nach dem Rückschnitt gedüngt, blühen die Pflanzen im Herbst noch ein zweites Mal. Wer sich schöne Büsche und Sträucher wünscht, sollte zudem darauf achten, den Wurzelbereich nicht direkt zu bepflanzen, sondern Mulchschichten anzulegen.

Noch ein Tipp zum Abschluss: Verwelkte Blüten verhindern auch ein erneutes Aufblühen Ihrer Sommerblumen. Daher sollten Sie vor allem bei Rosen und Stauden welke Blüten regelmäßig entfernen.

Genussparadies



Wohlfühlen im Erholungsmeer
JEDER ENTSPANNT ANDERS

Die Fähigkeit, sich zu entspannen, zu ruhen, aber auch aktiv zu regenerieren ist die Voraussetzung, um sein eigenes Leistungspotential, körperlich wie mental, stetig steigern und ausschöpfen zu können. Wie man die beste Erholung findet, ist für jeden anders und individuell. Für nachhaltigen Erholungswert ist es aber wichtig zu wissen, dass der Körper drei Phasen durchlaufen sollte: Regeneration, Harmonisierung und Aktivierung.

"Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr als bei der Jagd nach Erholung", schrieb der britische Schriftsteller Laurence Sterne bereits im 18. Jahrhundert.

"Insbesondere bei Menschen, die beruflich sehr angespannt sind, besteht die Gefahr, dass sie den Stress mitnehmen", sagt Professor Götz Mundle, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in den Oberbergkliniken in einem Interview für die Welt*. Die Gelegenheit, Ruhe für Körper und Seele zu finden, verpufft, wenn man im Urlaub unzählige Aktivitäten plant, ein Museum nach dem anderen besichtigt und anstrengende sportliche Unternehmungen setzt. Diese Zeit erweitert lässt uns zwar über den Tellerrand blicken, zur gesundheitlich wertvollen Erholung trägt sie aber wenig bei. "Ein Urlaub, der erholsam sein soll, sollte möglichst unspektakulär verlaufen", sagt Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbandes.

Zahlreiche Studien belegen, dass sich eine Mischung aus aktiver und passiver Betätigung am besten zur Regeneration eignet. Zuerst gilt es, sein eigenes Tempo langsam zu verringern. Zum Start in die Auszeit wird deshalb leichte Aktivität empfohlen, je nachdem, was einem persönlich am liebsten ist. Spaziergänge und leichte Wanderungen in der Natur, lockeres Laufen oder Schwimmen eignet sich dazu hervorragend. Dann kann man Ruhe, Nichtstun, Massagen und

Saunagänge richtig genießen. Richtig ist, was guttut. Wer in der Auszeit lernt, seine "Regenerationskompetenz" zu verbessern, hat viel gewonnen. Yoga oder das Waldbaden gehören hier dazu. Zum Abschluss der freien Tage sollte man sich mit seinen persönlichen Bewegungs-Favoriten wieder aktivieren, um nicht von 0 auf 100 in den Alltag zu starten. Ganz wichtig ist in der Erholung ist die Genusskomponente. Wer bewusst den Augenblick genießt, die Ruhe, das gute Essen oder auch gute Gespräche, erholt mit großem gesundheitlichem Wert.

Die Basis für nachhaltige Erholung

Die natürliche Kraft und die Ruhe des Wienerwaldes waren Ideengeber für das außergewöhnliche Erholungskonzept im Park-Spa des Schlosspark Mauerbach am Stadtrand von Wien, das genau auf diese Phasen der Entspannung abgestimmt ist und mit einer Vielfalt an gesundheitsfördernden Möglichkeiten jedem individuell seine Erholungs-Favoriten anbieten kann.

Spa-Rituale aus der Waldnatur

Herzstück im Park Spa sind die Spa-Rituale „Kraft des Waldes“ und „Ruhe des Waldes“, in denen gesundheitsfördernde Anwendungen mit der Waldnatur kombiniert werden. Sie bieten Entspannungserlebnisse, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch den Kopf frei für neue Ideen werden lassen.



Saunieren mit Blick in den Wald

Auch die positiven gesundheitlichen Effekte eines Saunagangs werden mit der entspannenden Wirkung des Waldes für nachhaltige Regeneration kombiniert. Mit Blick auf die Bäume des Wienerwaldes erholt man sich im Waldsauna-Pavillon beim Duft von naturbelassenem Holz in der Zirbensauna. Eine Finnische Sauna oder eine Biosauna mit ätherischen Ölen, eine Lichttherapie sowie ein Dampfbad ergänzen das Angebot.

Innere Ruhe finden

Auch zum Thema Ruhe wurden Elemente aus der Natur und der Umgebung eingebunden. In der Spa Area wurden verschiedene Ruheräume als Rückzugsorte geschaffen, die auch thematisch anders gestaltet sind. Der Gast ruht dort, wo er sich im Moment am wohlsten fühlt. Schlicht und in warme Braun-Tönen gehüllt, entspannt man in der stillen Kartause, energievoll in der Waldatmosphäre oder erfrischend harmonisch im Ruheraum des Wassers.

Kompetenz im Mittelpunkt

Das Spa-Programm ist auf das Wesentliche fokussiert und genau an den Bedürfnissen der Gäste orientiert, die hier gerne vor allem aus dem Wiener Raum für ein paar Tage vom Alltag und hektischem Berufsleben ausspannen möchten. Ein großes Indoor und Outdoorpool ergänzen die Ruheoase.



*www.welt.de



Yoga to go

Erfolgsvitamin im Business SIVANANDA YOGA ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

Unser Körper funktioniert im Grunde ganz einfach. Stresshormone sind biochemische Botenstoffe, die Anpassungsreaktionen des Körpers bei besonderer Belastung hervorrufen und Energiereserven freisetzen. Stehen wir allerdings langfristig unter starker Anspannung, hält der Körper nicht mit und die Leistungsfähigkeit sinkt. Wir werden vergesslich, unsere Konzentrationsfähigkeit lässt nach, man fühlt sich körperlich und geistig müde. Wie Jeff Bezos und Jeff Weiner den hohen Stresspegel aushalten und gleichzeitig zu konstanten Höchstleistungen in der Lage sind? Fast unglaublich, aber wahr: mit Yoga.



Der Begriff Yoga bezeichnet eine aus Indien kommende philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen vereint. Bereits 700 v. Chr. existieren Aufzeichnungen der alten Upanishaden über Atemübungen und das Zurückziehen der Sinne.

„Im Fokus: das Lösen von Blockaden“

Sivananda Yoga im Speziellen ist eine gesamtheitliche Yogaform, die Hatha Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga und Bhakti Yoga zusammenfasst und auf Yoga Meister Swami Sivananda (1887-1963) zurückgeht. Im Fokus stehen das Lösen von Blockaden sowie die Gesundheit des eigenen Körpers.

Stark mit Sivananda Yoga

Grundlegend baut Sivananda Yoga auf fünf Elementen auf: Yogahaltungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Meditation und Ernährung. Die richtigen Körperhaltungen unterstützen langfristig die Gelenke und Muskeln, geschmeidig zu bleiben und aktivieren das Herz-Kreislaufsystem. Eine bewusste Atmung sorgt für eine starke Verbindung von Körper und Solarplexus, in dem enormes Energiepotenzial gespeichert ist. Die Tiefenentspannung trägt entscheidend zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit bei. Auch die richtige

Ernährung hat seinen Platz, da Äußeres und Inneres konstant zusammenspielen. Abgerundet wird das Yoga Konzept durch Meditation, die nicht nur stresslindernd wirkt, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit steigert. Dieses Zusammenspiel unterstützt die Gesundheit und hilft dabei, sein Leistungspotential auszuschöpfen für nachhaltige Erfolge im Business. Darum hat man sich im Schlosspark Mauerbach entschieden, das Sivananda Yoga-Konzept in das Entspannungsangebot aufzunehmen.

Yoga vom Manager für Manager

Mit Norbert Treitler konnte ein Yoga-lehrer gewonnen werden, der genau weiß, worauf es ankommt. Als Manager in einem großen Konzern ist er es gewohnt, Tag für Tag Topleistungen abzurufen. Um für sich selbst mehr Energie zu bekommen, wieder abschalten zu können und auch wieder gut zu schlafen, hat er sich für Sivananda Yoga entschieden. Jeden Samstag haben die Gäste des Schlosspark Mauerbach die Möglichkeit, mit Norbert Treitler ihre Leistungsfähigkeit sowie die körperliche Gesundheit zu stärken.

Yoga als Therapie

Auch bereits vorhandene Beschwerden können mit Sivananda Yoga gelindert werden. Wie die University of Washington in Seattle

herausgefunden hat, konnten bei 80% der Yogapraktizierenden, die für ein halbes Jahr einmal in der Woche Yoga machten, die Schmerzmedikamente für Rückenbeschwerden reduziert werden. Die University of California in Los Angeles hat herausgefunden, dass Yoga die Wirkung im Vergleich zu Sport sogar übertreffen kann. Auch die University of Harvard hat in einer Studie zu den Auswirkungen von regelmäßigem praktiziertem Yoga nach nur acht Wochen eine verbesserte Schlafqualität bei den Probanden feststellen können.

Sivananda Yoga für den Alltag

Zum Ausprobieren hier zwei Übungen: die aus dem Turnunterricht bekannte „Kerze“ ist die Basis. Beine und Becken werden grade nach oben gestreckt, die Hände fungieren als Stütze. Diese Umkehrstellung erhöht den Blutfluss ins Gehirn. Außerdem wird dabei sanfter Druck auf den Nackenbereich ausgeübt, die Funktionen der Schilddrüse und damit der Stoffwechsel werden angeregt. Der Yoga-Asana Fisch gilt als Klassiker: Sie liegen auf dem Rücken, die Hände werden unter das Gesäß und die Schultern unter den Rücken geschoben, der Kopf liegt am Boden auf. Tiefes Atmen in dieser Position verbessert die Lungenkapazität und damit auch die Denkleistung.



Bikinimeer und mehr EIN SOMMERLICHER STYLE-GUIDE

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen höher, die Getränke werden kälter, die Landschaft grüner und die Modefarben bunter. Grillfeste, ein kühler Drink mit Freunden an der Poolbar oder auch ein erfrischender Spaziergang im Wald, um der Hitze für eine Weile zu entfliehen, immer die Mode als stylischen Begleiter. Wir geben Ihnen einen Einblick in die Trends und Must-Haves dieser Sommersaison. Vorhänge auf, Sonne rein und Bühne frei für den Sommerstyle 2019!

Die dominanten Farben Gelb, Ultramarinblau und Rot bleiben zur Freude vieler aus dem Modefrühling erhalten, ergänzt durch zeitlose Pastellfarben. Gelb mit blau, Minze mit Gelb, auch das sogenannte „Colorblocking“ ist mit zarten Sorbet-Tönen erlaubt. Zarte Blumenmuster wirken fröhlich und verspielt, verleihen dem Outfit das gewisse Etwas und lassen uns strahlend erscheinen.

Ganz vorne dabei sind Wickelkleider- und Röcke in allen Trendfarben und -mustern mit endlosen Kombinationsmöglichkeiten. Erlaubt ist, was gefällt. Perfekt ergänzt durch Jeans oder auch gerne einer Le-

derjacke, verliert man auch an kühleren Sommerabenden kein bisschen an Style und Eleganz.

Ein Trend aus dem Frühjahr, der sich auch in der kommenden Sommersaison an der Spitze hält: Der „Acid-Washed-Trend“. Dahinter verbirgt sich nichts anderes als besonders hell verwaschene und unregelmäßig ausgebleichene Denim-Teile. In jedem Store finden sich Hosen, Kleider und Jacken in diesem lässigen Look. Wer herausstechen möchte, der trägt alles im „All-over-Denim-Look“.

Neu im Trend und sehr extravagant sieht man ihn überall, in den Schaufenstern, bei schönen Anlässen, aber auch im Alltag in der Straßenbahn: Tüll ist überall. Mit Tüll und Volants besetzte Stücke verleihen dem Outfit einen besonderen Glanz. Wer also im Sommer zu Kleidern, Blusen, Jacken oder sogar Hosen, die mit Tüll oder Volants üppig aufgepeppt sind, greift, wird sofort als absoluter Modeprofi erkannt. Sogar in der Bademode sind Bikinis mit Volants heuer sehr gefragt.

Apropos Bademode

Der letzte Schrei ist dieses Jahr der Criss-Cross-Bikini. Noch nie gehört? Criss-Cross-Bikinis sind auffällig gebundene, geschnürte oder gewickelte Bikinis und für jede Figur geeignet. Auch sind die Zeiten, in denen Badeanzüge brav und etwas bieder wirkten, längst vorbei. Fashion-Einteiler mit Cut-Outs, tiefen Ausschnitten und Gitter-Details, die gefühlt so viel Haut zeigen wie ein Bikini, liegen voll im Trend. Für Sonnenanbeter, die gerne mehr wagen, ist der Baywatch-Style mit hohem V-Ausschnitt bei den Höschen die erste Wahl.



Geheimtipp für Genießer STÄDTETRIIP NACH WIEN MIT NATUR-GESCHMACK

Eine ganz neue Form der persönlichen Auszeit ist in den Charts der Reisetrends ganz vorne zu finden: die Verbindung von Kultur und Entspannung. Weg von Sightseeing-Touren inmitten von Touristenmassen, hektisch mit dicht gedrängtem Programm von einer Attraktion zur Nächsten, hin zu exklusiven kulturellen Höhenflügen, abseits vom Mainstream, kombiniert mit einem außergewöhnlichen Genussprogramm.

Was sich auf den ersten Blick wie ein Widerspruch anfühlt, ist im 4 Sterne Superior Hotel Schlosspark Mauerbach längst Programm geworden. Gerade die Kombination aus Kulturerlebnis, kulinarischem Genuss und Entspannung hat sich hier besonders etabliert. Die Lage am Stadtrand von Wien, inmitten des Wienerwalds sowie das besondere Spa-Angebot an der Natur orientiert, macht es zum idealen Ausgangsort für Entdeckungen und bietet viele Möglichkeiten für den Rückzug.

Kultur vom Feinsten

Man erlebt das pulsierende Wien, wie es nur die Wiener kennen. Was man sehen und genießen will, entscheidet man ganz individuell, ohne Korsett von Standardführungen und Touristenbussen. Im Schlosspark Mauerbach hält man eine erlesene Auswahl an Empfehlungen bereit, die Wien von einer ganz besonderen Seite zeigen. Der Schlosspark Mauerbach Concierge organisiert dann die individuelle Erlebnis-tour. Abseits vom Mainstream kann man eine persönliche Führung durch die Hofburg oder das Schloss Schönbrunn erleben, sich auf den Spuren des dritten Manns begeben oder exklusiv Eintauchen in eine Welt vor unserer Zeit, die durch die Vielzahl

an atemberaubenden Museen und Sonderausstellungen erhalten blieb. Ein Spaziergang am Donaukanal wird erst so richtig schön, wenn man die besten Ecken kennt, um die Graffiti-Kunst an den Kaimauern zu bestaunen und einen Drink in einer Strandbar genießt, abseits des Touristenstroms. Man kostet eine typische Wiener Melange in kleinen Seitengassen-Cafes der verwinkelten Wiener Innenstadt, dort, wo es auch die Wiener tun. Ein Theaterbesuch, ein Sommerkonzert oder ein glanzvoller Opernabend mit Kartenservice und Shuttle darf natürlich nicht fehlen und rundet die Tage voll mit kulturellen Abenteuern ab. Wer gerne auch noch ein wenig Zeit mit Shoppen verbringen möchte, erhält die besten Einkaufstipps.

Ausruhen und Entspannen

Zum Ausgleich schwimmt man in der weitläufigen Poollandschaft vom Schlosspark Mauerbach, genießt den Sonnenuntergang über dem Wienerwald beim Apero und ein Dinner der Extraklasse auf der Terrasse mit Blick in den Schlosspark. Die kulturellen Pausen füllen sich mit einer Massage, mit Lesen in den Ruheräumen oder einem Spaziergang im Naturjuwel Wienerwald. Die Eindrücke aus der Stadt können in Ruhe reflektieren, der Erinnerungswert und das Wohlbefinden steigt – Erholung und Städtetrip in einem.



Tipp: Kultur & Spa „Wie ich will“ im Schlosspark Mauerbach:

ab Euro 229/ Person für 2 Nächte inkl. Frühstücksbuffet, abends 6-Gang Menü, Kuchenbuffet am Nachmittag, Nutzung des exklusiven Park-Spa, individuell zubuchbar die Schlosspark Mauerbach Wien-Empfehlungen inkl. Organisation, Eintritte und Privat-Shuttle.

Wenn Sie abends statt unseres Menüs lieber in Wien dinieren möchten, erhalten Sie einen €20 Gutschein pro Tag und Person, einlösbar während des Aufenthalts auf alle Schlosspark Leistungen (Park-Spa, Restaurant, Bar). Alle Infos unter www.schlosspark.at

Tipp & Kick



Geschenktipp

Schenken Sie Zeit für Entspannung, ein romantisches Dinner oder einen Kurzurlaub – mit einem Gutschein des 4 Sterne Superior Hotel Schlosspark Mauerbach Resort & Spa tun Sie Ihren Liebsten etwas Gutes – Geburtstag, Jubiläum, Jahrestag, oder einfach so! www.schlosspark.at



VIER JAHRESZEITEN IM SCHLOSSPARK

Genießen Sie den Schlosspark Mauerbach zu jeder Jahreszeit mit seinem großzügigen „Park-Spa“, als perfekten Rückzugsort für Ihre persönliche Auszeit oder als idealen Ausgangspunkt für Ihre Aktivitäten in und rund um Wien.

Gültig bis 31.12.19 nach Verfügbarkeit | www.schlosspark.at

Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im Deluxe-Zimmer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- genussvolle Schlosspark Kulinarik an beiden Abenden (6 Gänge serviert und vom Buffet)
- Kuchenbuffet am Nachmittag
- alle Schlosspark-Verwöhnleistungen

ab € 229,00 pro Person im Doppelzimmer



Wir suchen Sie!

Sie sind leidenschaftliche/r Köchin/Koch und suchen für Ihre kulinarischen Fähigkeiten noch ein Zuhause? Sie bringen eine abgeschlossene gastronomische Ausbildung, Liebe zum Detail und viel Motivation mit? Dann sind Sie bei uns im Schlosspark Mauerbach genau richtig. Ihre Aufgaben reichen von der Zubereitung und Kontrolle der Gerichte, über die Sicherung unseres Qualitätsstandards bis hin zur Entwicklung von innovativen und neuen Konzepten. Wir haben Ihre Neugierde geweckt? Dann kontaktieren Sie uns unter:

Schlosspark Mauerbach Resort & Spa | Mesonic Services GmbH
Herzog-Friedrich-Platz 1, 3001 Mauerbach – Herr Philip Jansohn
job@imschlosspark.at | www.schlosspark.at



Erst die Bowle, dann das Vergnügen

Sie wollen mit Ihren Freunden gemeinsam auf der Dachterrasse in den Sommer starten, doch der perfekte Partydrink muss noch her? Dann haben wir den idealen Tipp für Sie: die Schlosspark Erdbeerbowle.

Zutaten:

- 1 kg frische Erdbeeren
- 50 g Zucker
- 200 ml Wodka
- 2 Fl. Sekt
- 1 Fl. Weißwein
- Minze, Eiswürfel

Erdbeeren waschen, grob in Viertel schneiden. Die Erdbeeren im Bowlengefäß zuckern, in Wodka tränken. Minze dazu geben und ab in den Kühlschrank für 5 Stunden. Kurz bevor die Party startet, noch den Sekt, Wein und Eiswürfel dazugeben.

Ihre persönliche Schlosspark Lounge

Die Schlosspark Lounge erscheint 4x jährlich und bietet eine Vielfalt an Themen rund Business, Gesundheit, Genuss und Natur, Information, Unterhaltung und Wissenschaft. Sichern Sie sich mit einem kostenlosen Abo Ihr persönliches Exemplar regelmäßig in Ihrem Postkasten. Die nächste Ausgabe Herbst 2019 erscheint am 30. August 2019.

Kostenlose Abo-Anmeldung unter www.schlosspark.at/abo



Sssrrrrr, Huhu, sssrrrr!! Ich bin wieder da! Freut mich, Sie hier wieder zu treffen, ja Sie da im blassen grauen Anzug mit den glänzenden Schuhen! Was, Sie kennen mich nicht? Also gut, mein Name ist NoM NoM. Und ich bin hier der Oberüberabteilungsleiter des Gartens, ein E-Rasenmäher, Star und psst, der eigentliche Gastgeber im Schlosspark Mauerbach. Wo es weder ein Schloss gibt noch Mauern – nur einen Bach, damit sie gleich Bescheid wissen. Ohne mich geht hier gar nichts. Eh und sie da, mit den langen Schrauben an Ihren Lederfüßen und der hohen Stimme, gehen Sie mir bitte ja nicht so durchs Gras! Lauter Löcher!

Es ist schwierig, mit der Erziehung dieser Lebewesen, die hier ständig aus und ein gehen, wenn ich gewusst hätte, was da auf mich zukommt! Ja, und dann wären da noch die Yogakämpfer. Sie kennen sie, diese seltsamen Wesen, die in meinem Garten auf einem Bein stehen oder so komisch verschränkt sitzen, als gehörten die Beine nicht zu ihnen – fast wie bei Hans-Dieter, wenn er sich in seinem Spinnennetz verkleckert. Ich sage Ihnen, die sind nicht ganz geheuer. Ich bin nämlich hier für den Schloss-Rasen zuständig und Sorge dafür, dass hier alles mit rechten Dingen zugeht. Aber das haben Sie sicher schon gemerkt.

Der Lange mit dem blassen grauen Anzug muss jetzt ohne mich zurechtkommen. Ich kann mich jetzt nicht mehr länger aufhalten, es gibt viel zu tun. Mampf, rssrr, rssrr, saftiges grünes Gras fressen, mit meinem Spinnenfreund Hans-Dieter den Gärtner Stefan ärgern, Yogakämpfer in weißen Frotteemänteln ins Pool stoßen, wichtige Sachen eben! Wo wir schon bei Yogakämpfern sind, neulich, als ich sie dezent umkreist habe, um ihnen dieses schwarze Ungetüm wegzunehmen, das sie immer auf meine Wiese legen für ihre Verrenkungen, unterhalten sie sich immer über eine gewisse Bikinifigur. Meinen die mich? Also bitte, ich bin doch keine Figur! Um das klar zu machen, drifte ich kurz mal über die Füße, die in einer weißen Schlaufe stecken. Ja, ich bin mir sicher, sie meinen mich. Sie haben mich die ganze Zeit fest im Visier.



Schmunzel-Blog zum Schluss HOW TO BE A BIKINI STAR

Oder bin ich ein Bikini? Habe ich eine auch Bikinifigur? Wenn ja, wo ist sie und wozu ist so etwas gut? Kann man das essen? Wer sind die Bikinifiguren? Außerdem müssen Hans-Dieter und ich bei dem Wort Bikini immer kichern. Bikinini-hihihihihih. Vielleicht haben die Yogakämpfer nun eine neue Kriegermannschaft, die aus Bikinifiguren besteht, um mir den Garten streitig zu machen - aber dazu war der Name viel zu lächerlich. Oder?

Auch ein neues Shooting steht an für mich. Ich werde euch nicht erinnern müssen, aber ich bin Star des Hotels und Star meiner eigenen Zeitung. Der Fotograf ist mir schon längst bekannt, und ich rolle freundlich zu ihm hin. Sofort bin ich in meinem Element. Auch das Lächeln fällt mir diesmal nicht schwer, ich denke einfach an Bikinininin. Ach, das macht Spaß! Ich konzentriere mich zu 100% auf mein Shooting, als ich plötzlich durch etwas gestört werde. Irgendetwas ist etwas anderes. Alle meine Rasenmähersinne sind geschärft. Leise flüstere ich: „Hans-Dieter, auf Position!“ Auch er hatte den Ernst der Situation erkannt und reagiert sofort. Bikinifiguren? Angriff der Yogakämpfer! Hans-Dieter sitzt bereits in der Ernstfallkommandozone direkt an meinem Ohr. Eine Yogakämpferin in Sehrblond kommt auf uns zu. Oder war sie eine dieser Bikinifiguren? War das ihre Anführerin? Ich lasse meinen E-Motor aufheulen. Für ein paar Sekunden starren wir uns an. Stille. Dem Fotografen scheint die Situation zu gefallen, denn er schießt fleißig Fotos von uns. Nicht cool, Kumpel! „Volle Konzentration auf den Angriff, mein Freund!“, spricht Hans-Dieter aus der Kommandozone. Ein letztes Mal lasse ich meinen Motor laut aufheulen. Dann folgt der Angriff! Mit voller Kraft zische ich dem Feind in Sehrblond entgegen. Sie weicht aus und wirkt erschrocken. „Gut gemacht, Punkt für uns NoM NoM! Damit hat sie nicht gerechnet!“, ruft Hans-Dieter. Die blonde

Gefahr beginnt plötzlich zu kichern, denkt sie vielleicht auch an Bikinini? Sie startet einen Gegenangriff und kommt wieder auf mich zu. Geschickt weiche ich aus. Um in Deckung zu gehen, versteckt ich mich auf Rat von Hans-Dieter im Blumenbeet. Das findet Stefan der Gärtner, der die Situation ebenfalls beobachtet, nicht so toll. „NoM NoM, reiße dich zusammen und zerstöre nicht die Blumen, sie will dich ja nur streicheln!“ „Streicheln!“ ruft Hans-Dieter laut. „Das ist eine besonders gemeine Taktik der Yogakämpfer! Auch meinen Freund Wuffi den Hund wollten sie nur streicheln, dann musste er immer einen Beißkorb aufsetzen! Alarmstufe rot NoM NoM!“

Immer wieder versucht die Yogakämpferin, mich zu berühren, aber geschmeidig wende ich mich im Rasen hin und her, so dass sie keine Chance hat. Nun bereite ich mich auf meinen letzten Angriff vor. Ich nehme einen Bissen Gras, und dann düse ich los. Schnell und kontrolliert nehme ich Kurs auf ihre Beine. Diese lässt einen kurzen Schrei verlauten und springt in die Luft. Aufgeregt kommt der Lange im grauen blassen Anzug und fuchelt wild mit seinen Ärmeln in der Gegend. Gesichtsfarbe rötlich bis rot, redet er mit mir? Was soll ich nicht machen? Wer erschreckt denn hier wen? Eine Entschuldigung? Ich glaube, er versteht den Ernst der Lage nicht! Es geht um unseren Garten!

Da höre ich Hans-Dieter klatschen. „Gut gemacht, NoM NoM!“ Mein Freund in der Kommandozone an meinem Ohr atmet erleichtert auf. „Mission erfüllt, NoM NoM!“ Nun fühle ich mich noch mehr wie ein Star, denn ich habe meinen Schlossgarten erfolgreich verteidigt, egal was der lange Graue sagt. Die Kamera trifft mich in den besten Winkeln, und wieder muss ich daran denken, wie toll ich bin und was ich alles kann. Nun blieb für mich und Hans-Dieter nur noch die eine Frage ungelöst. Wer oder was ist nun eine Bikinifigur?



Mitten im Wienerwald

Erleben Sie Ihre perfekte Auszeit mitten im Wienerwald. Direkt vor den Toren Wiens genießen Sie ausgezeichnetes Spa, exklusive Kulinarik und wohltuende Ruhe und Entspannung.

Lust auf mehr?
Infos und Angebote auf
www.schlosspark.at

absolut naheliegend



RESORT & SPA
SCHLOSSPARK MAUERBACH

Schlosspark Mauerbach - Mesonic Services GmbH • Herzog-Friedrich-Platz 1 • A-3001 Mauerbach
+43 1 970 30 100 • info@mschlosspark.at • www.schlosspark.at